

## KALP YETMEZLİĞİ – BİLMENİZ GEREKENLER



Foto: © Andreas P / Fotolia

### SEVGİLİ HASTA,

Kalp yetmezliği çoğu zaman başka hastalıkların bir sonucu olarak ortaya çıkar; örneğin, yüksek tansiyon sonucu veya bir kalp krizi sonrasında.

Buradaki bilgiler, kalp yetmezliği olan kadın ve erkekler ile onların aileleri ve yakınlarına yöneliktir. Hastalığınız hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olursanız onunla o kadar iyi baş edebilirsiniz.

### Kısaca: Kalp Yetmezliği

- 75 yaşın üzerinde olan yaklaşık her beş kişiden birinde kalp yetmezliği vardır.
- Kalp yetmezliğinde kalp yeterince kan pompalayamaz. Vücuda bundan dolayı yeterli oksijen taşınmaz.
- Kalp yetmezliğinin tipik belirtileri şunlar olabilir: Nefes darlığı, yorgunluk, bitkinlik, dayanıklılığın azalması, vücutta su toplanması.
- Tedavinin temel unsurları sağlıklı bir yaşam ve ilaçlardır. Bazı hastalara ayrıca belli kalp pilleri takılır.

### ► KALP YETMEZLİĞİ NEDİR?

Kalp, yaklaşık olarak yumruk büyüklüğünde içi boş bir kastır. Kas duvarları, kalbin pompa görevini yerine getirebilmesi için özellikle güçlüdürler. Kan, her bir kalp atışında kalpten vücuda pompalanır.

Uzmanlar kalp yetmezliğine *kalp insufisansı* derler. Kalbin vücuda ihtiyacını karşılayacak miktarda kanı pompalayamamasına kalp yetmezliği denir. Böylelikle vücuda yeterli oksijen taşınmaz ve şikayetler meydana gelir.

### ► BELİRTİLER

Kalp yetmezliğinin belirtileri şunlar olabilir:

- Genel bir yorgunluk ve bitkinlik
- Dayanıklılığın azalması
- Nefes darlığı
- Vücutta su toplanması (örneğin ayak bilekleri veya bacaklarda)

Vücutta su toplandığında çoraplarınız sıkabilir veya pantolonunuz zor düğmelenir. Genital bölgede olduğu gibi vücudun başka yerlerinde de ödem meydana gelebilir. Kalp yetmezliği olanlar bazen hafif bir iş sırasında bile nefes darlığı çekebilirler. Ancak bu nefes darlığı genellikle ciddi bir tehlike bulunduğu anlamına gelmez ve iyi bir şekilde tedavi edilebilir. Ayrıca kuru öksürük, gece tuvalete çıkma ihtiyacı ya da baş dönmesi görülebilir. Bazı hastalarda bu şikayetlerden sadece biri görülürken başkalarında birkaçı birden görülebilir.

Size kalp yetmezliği tanısının konulabilmesi için çoğunlukla çeşitli muayeneler yapılır. Bunlar örneğin kan tahlili, elektrokardiyografi (EKG) ve kalp ultrasonudur (kalp ekosu).

### ► TEDAVİ

Kendi yaşam şeklinizle, özellikle egzersiz yaparak tedavinin başarılı olmasına katkıda bulunabilirsiniz. Tedavi, kalp yetmezliğinin ağırlık derecesine göre değişir. Uzmanlar hastaların çoğuna birden fazla ilaç birden önerirler. Ortaya çıkan yan etkileri doktorunuza hemen bildirmeniz önemlidir.

İlaçla tedavinin yanı sıra bazı hastalarda belli bir kalp pilinin takılması yararlı olabilir. Kalp pili iki kalp karıncığının yeniden uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlar. Buna ek olarak size küçük bir elektrikli alet takılabilir. Bu alet kalp ritmini kontrol eder ve acil durumlarda otomatik olarak elektrik şoku verir. Ancak bu alet kalp yetmezliğinin neden olduğu şikayetleri hafifletmez.

### ► DİKKAT EDECEĞİNİZ NOKTALAR

Kalp yetmezliğinin belirtileri değişebilir. Hastalığın sabit seyrettiği dönemlerin yanı sıra belirsiz seyrettiği dönemler görülebilir. Aşağıda sıralanan belirtileri kendinizde fark ettiğinizde veya bu belirtiler kötüleştiğinde lütfen doktorunuza başvurun:

- Günlük tartılırken, bir hafta içinde 2,5 kilodan fazla kilo alınırsa.
- Ayak bileklerinde ya da baldırlarda şişlik
- Nöbet şeklinde kalp çarpıntısı
- Kalbiniz sadece kısa süre durmakla kalmayıp birkaç dakika boyunca düzensiz atıyorsa
- Göğüste ağrı veya darlık hissi
- Sürekli öksürme
- Eskiye göre daha hızlı nefes nefese kalıyorsanız
- Daha rahat nefes almak için sandalye üzerinde dik oturmak zorundaysanız
- Geceleri birden fazla yastığa ihtiyaç duyuyorsanız

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Spor ve fiziksel aktiviteler çok sayıda hastanın sağlığına iyi gelir ve şikayetlerini azaltır. Uzmanlar mümkünse düzenli olarak spor yapmanızı önerirler. Kalp sağlığı amaçlı bir spor grubuna da katılabilirsiniz. Sağlık açısından herhangi bir engelin bulunmadığından emin olmak için öncesinde sizi tedavi eden ekibe danışın.

- Özellikle kalp yetmezliğinde sigarayı bırakmak faydalıdır. Atılacak ilk önemli adım doktorunuzla konuşup somut bir hedef belirlemektir: Örneğin, sigarayı bırakma tarihinizi belirleyin. Size bu konuda destek olabilecek birçok etkili önlem mevcuttur.
- Uzmanlar size dengeli bir beslenme önerirler. Kalp yetmezliği olan hastalar için özel bir diyet yoktur. Tuzdan vazgeçmeniz bir fayda sağlamaz.
- Tedavinizi yapan ekiple günlük olarak almanız gereken uygun sıvı miktarını konuşun.
- Ödem oluşumlarının erkenden farkına varmak için bir günlük tutmak faydalıdır. Bu günlüğe her gün kilonuzu yazın. Kilonun artması kalbin işlevinin bozulmasına dair bir işaret olabilir.
- Başka nedenlerden dolayı aldığınız bazı ilaçlar kalp yetmezliğini ağırlaştırabilir. Bunlar örneğin belli ağrı kesiciler veya tansiyon düşürücü ilaçlardır. Reçetesiz aldığınız bazı ilaçlar da bunlara dahildir. Doktorunuzla aldığınız veya almak istediğiniz tüm ilaçlarla ilgili görüşün. Bir İlaç Takip Planı size bu konuda yardımcı olur: [www.kbv.de/html/medikationsplan.php](http://www.kbv.de/html/medikationsplan.php). En iyisi gittiğiniz her doktor muayenehanesine ve eczaneye İlaç Takip Planınızı yanınızda götürün.
- Ciddi kalp yetmezliği sorunları genellikle solunum yollarının enfeksiyonuyla birlikte ortaya çıktığından uzmanlar her yıl grip aşısı yaptırmanızı öneriyorlar. Lütfen doktorunuza grip aşısının avantaj ve dezavantajlarını sorun.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

#### Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirmesi, kronik kalp yetmezliği ile ilgili Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları'nın güncel bilimsel verileri temel alınarak hazırlanmıştır.

Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve Kaynaklar: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaechte](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaechte)

Kalp yetmezliğiyle ilgili diğer hasta bilgilendirme metinleri: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

2. Baskı, 2019. DOI: 10.6101/AZQ/000431

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
ve Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Posta: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Samimi tavsiyelerle